

ΒΡΑΧΕΙΑ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ SHORT COMMUNICATION

ΑΡΧΕΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ 2025, 42(2):274–278
ARCHIVES OF HELLENIC MEDICINE 2025, 42(2):274–278

Σύζευξη δημιουργικότητας και υγείας Το «μοντέλο δημιουργικής κλινικής πρακτικής»

A. Καλμαντή

2η Ψυχιατρική Κλινική, Πανεπιστημιακό Γενικό
Νοσοκομείο «Αττικόν», Ιατρική Σχολή, Εθνικό
και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα

Integrating creativity and health:
The “Model of Creative Clinical Practice”

Abstract at the end of the article

Λέξεις ευρετηρίου: Δημιουργικότητα, Ευεξία, Κλινική πρακτική,
«Κόπωση συμπίνας»

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η δημιουργικότητα συνιστά μια θεμελιώδη ανθρώπινη ικανότητα που διευκολύνει την επίλυση προβλημάτων, τη μάθηση και τον προσωπικό εμπλουτισμό. Ιστορικά έχει συνδεθεί με συγκεκριμένες θεραπευτικές προσεγγίσεις, όπως η τέχνη, το δράμα και η χοροθεραπεία. Ολοένα και περισσότερες έρευνες προσπαθούν να συνδέσουν τις Νευροεπιστήμες με τα χαρακτηριστικά των δημιουργικών ατόμων και την ψυχική υγεία. Ωστόσο, λίγες είναι οι έρευνες που έχουν διεξαχθεί για τη χρήση της δημιουργικότητας στη θεραπευτική διαδικασία.^{1,2}

Η δημιουργικότητα κατέχει σημαντική σημασία στη θεραπευτική διαδικασία. Οι θεμελιώδεις μέθοδοι ψυχοθεραπείας επινοήθηκαν από δημιουργικά όντα, ενώ φαίνεται ότι η θεραπευτική διαδικασία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να καλλιεργήσει τη δημιουργικότητα των ασθενών.^{3,4} Εντοπίστηκαν επτά παράγοντες που ενισχύουν τη δημιουργικότητα στη θεραπεία: παιχνίδι, φαντασία, διάλογος,

έμπνευση, αφήγηση, ανάπτυξη δεξιοτήτων και σύνθεση. Επιπλέον, τονίζεται ο ρόλος του περιβάλλοντος: τα πλούσια σε ερεθίσματα περιβάλλοντα ενθαρρύνουν τον πειρατισμό και ενισχύουν τη δημιουργικότητα, ενώ τα στερητικά περιβάλλοντα τον καταπνίγουν.³

2. ΟΡΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

2.1. Η αντιλαμβανόμενη δημιουργικότητα των θεραπειών

Οι θεραπευτές στοχεύουν στην ενθάρρυνση και στην υποστήριξη της δημιουργικότητας των πελατών τους, αντλώντας από τις δικές τους εμπειρίες με έμφαση τόσο στους ατομικούς, όσο και στους κοινωνικούς παράγοντες που σχετίζονται με τη δημιουργικότητα.

Σε έρευνα, μέσω της μεθόδου της θεματικής ανάλυσης, προέκυψαν έξι θεματικές ενότητες σχετικά με το πώς οι θεραπευτές αντιλαμβάνονται τον όρο «δημιουργικότητα», οι οποίες αφορούν στη δημιουργικότητα του θεραπευτή, στη δημιουργική οπτική, στη δημιουργική έκφραση, στη δημιουργική εξέλιξη, στη δημιουργική νοηματοδότηση και στη δημιουργική δράση.³ Φάνηκε ότι οι θεραπευτές, ανεξαρτήτως προσέγγισης, προσπαθούν να ενθαρρύνουν αλλά και να υποστηρίξουν τη δημιουργικότητα των θεραπευόμενων τους. Η δημιουργικότητα φαίνεται να είναι σημαντικό μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας, τόσο από την πλευρά του θεραπευτή, όσο και από την πλευρά του θεραπευόμενου. Οι θεραπευτές είναι σημαντικό να υποστηρίζουν νέες οπτικές, νοήματα, εκφράσεις και δράσεις στον εαυτό τους, αλλά και στους θεραπευόμενούς τους, παρέχοντας υλικά, αλλά κυρίως χώρο για διάλογο, δοκιμή και δημιουργία.^{4,5}

2.2. Η δημιουργική διαδικασία στη θεραπεία

Η δημιουργική διαδικασία, όπως και η δημιουργικότητα

του ατόμου, φαίνεται να εξελίσσονται στον χρόνο και στον χώρο, με τρόπο δυναμικό και όχι στατικό ή γραμμικό. Τα στάδια της δημιουργικότητας είναι τα εξής: η ανίχνευση και η δόμηση του προβλήματος με την εύρεση μιας δημιουργικής λύσης, η απόκτηση γνώσης και εμπειρίας, η συγκέντρωση πληροφοριών, ο χρόνος για ασυνείδητη επεξεργασία όλων των δεδομένων, η ελεύθερη έκφραση ιδεών, ο συνδυασμός των ιδεών με τρόπους μη αναμενόμενους, η επιλογή των καλύτερων ιδεών και η έκφραση της ιδέας, χρησιμοποιώντας υλικά και αναπαραστάσεις.⁴

2.3. Δημιουργικός υγειονομικός προσανατολισμός

Η δημιουργικότητα αποτελεί μια σημαντική ικανότητα, ιδιαίτερα στην επίλυση προβλημάτων και στη λήψη αποφάσεων. Είναι ένας σημαντικός παράγοντας εξέλιξης του ανθρώπινου πολιτισμού και συνιστά την κινητήρια δύναμη πίσω από τα σημαντικότερα επιστημονικά και τεχνολογικά άλματα της ανθρωπότητας. Η δημιουργική σκέψη εντοπίζεται σε όλες τις διαστάσεις της ανθρώπινης ζωής, όπου διευκολύνει τις δραστηριότητες και βελτιώνει την ποιότητα ζωής.⁴ Η δημιουργική αξιοποίηση διεπιστημονικών προοπτικών για τη δημιουργικότητα αναδεικνύει τη σύνθεση διαφορετικών προσεγγίσεων. Αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει σε ένα νέο ερευνητικό πλαίσιο που στοχεύει στην ολιστική κατανόηση της ανθρώπινης δημιουργικότητας και της καλλιέργειας αυτής, βασισμένο στον σύγχρονο κόσμο μας, ο οποίος απαιτεί νέα θεμέλια κουλτούρας υγείας.²⁻⁴

2.4. Ψυχολογικό κεφάλαιο

Το ψυχολογικό κεφάλαιο (psychological capital, PsyCap) ορίζεται ως η θετική ψυχολογική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από την αυτοπεποίθηση ότι το άτομο, καταβάλλοντας τη δέουσα προσπάθεια, είναι σε θέση να αντεπεξέλθει σε απαιτητικές καταστάσεις (αυτοαποτελεσματικότητα), την πεποίθηση ότι μπορεί να επιτύχει στο παρόν και στο μέλλον (ελπίδα), την αίσθηση ότι με επιμονή μπορεί να θέσει υψηλούς στόχους και να τους επιτύχει (αισιοδοξία), και την παραδοχή του γεγονότος ότι η παρουσία προβλημάτων και η δημιουργική προσπάθεια επίλυσής τους μπορεί να οδηγήσουν σε θετικά αποτελέσματα (ψυχική ανθεκτικότητα). Το ψυχολογικό κεφάλαιο έχει αποδειχθεί ότι επηρεάζει θετικά τα επίπεδα εργασιακής ικανοποίησης και τις επιδόσεις των εργαζομένων, ενώ συμβάλλει σημαντικά στην αποτελεσματικότητα των νοσοκομείων.³⁻⁶

2.5. «Κόπωση συμπόνιας»

Η «συμπόνια» είναι περίπλοκη έννοια και συνιστά βασική αξία, η οποία εξαρτάται από την ικανότητα ενός

ατόμου να αναπτύξει μια συμπονετική νοοτροπία και προσανατολισμό, που περιλαμβάνει χαρακτηριστικά όπως η προσοχή, η ευαισθητοποίηση, τα κίνητρα, η σοφία, η αφοσίωση και το θάρρος. Η συμπόνια έχει χαρακτηριστεί ως το πλέον πολύτιμο περιουσιακό στοιχείο της νοσηλείας, που συνεπάγεται την κατανόηση της εμπειρίας και των αισθήσεων ενός ασθενούς, καθώς και τη συμμετοχή σε δραστηριότητες για την ανακούφιση της αγωνίας και της ταλαιπωρίας.⁴

Ο αρνητικός αντίκτυπος σε έναν επαγγελματία υγείας που φροντίζει αυτούς που βιώνουν δύσκολες σωματικές και ψυχικές εμπειρίες και ταλαιπωρία μπορεί να οριστεί ως «κόπωση συμπόνιας» (“compassion fatigue”), ενός φαινομένου παρόμοιου με τη διαταραχή μετατραυματικού stress. Η επίδραση της κόπωσης εξ αιτίας της συμπόνιας είναι πολύπλευρη, περιλαμβανομένων σωματικών, συναισθηματικών, κοινωνικών και πνευματικών επιδράσεων. Αποδεικνύεται ότι η κόπωση συμπόνιας επιβαρύνει τόσο τους επαγγελματίες της υγείας σε προσωπικό επίπεδο, όσο και τον ίδιο τον χώρο εργασίας, προκαλώντας μεγαλύτερη αποχή από την εργασία, υψηλότερο ποσοστό υπερωριών, μειωμένη παραγωγικότητα, αλλαγές στην εργασιακή απόδοση, δυσαρέσκεια των ασθενών και αύξηση των λαθών.⁴

Έως και 85% των εργαζομένων στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης εμφανίζουν κόπωση συμπόνιας, με άμεσες συνέπειες για την περίθαλψη των ασθενών, φαινόμενο που ονομάζεται και ως «κόστος φροντίδας», το οποίο μπορεί να αλλάξει μόνιμα την ικανότητά τους να παρέχουν ποιοτική φροντίδα. Έτσι, έχει προταθεί ότι η αυτοσυμπόνια είναι ένα πολύ σημαντικό εργαλείο που μπορεί να εξεταστεί σε σχέση με το εργασιακό άγχος.⁴⁻⁶

2.6. Αυτοσυμπόνια: Η τέχνη της αυτοφροντίδας

Η αυτοφροντίδα και η αυτοσυμπόνια (self-compassion) συνιστούν ζωτικές πτυχές της διαδικασίας φροντίδας. Ενώ η αυτοφροντίδα ενθαρρύνει την κατανόηση των καταστάσεων των άλλων, η αυτοσυμπόνια προτρέπει ενέργειες για την ανακούφιση του πόνου. Η υψηλή αυτοσυμπόνια βοηθά τους επαγγελματίες υγείας να συνδεθούν με τις ανάγκες των άλλων και προστατεύει από τη συναισθηματική εξάντληση στα πλαίσια της ενσυναίσθησης.⁶

Ωστόσο, η πρακτική εφαρμογή και η ανάπτυξη της αυτοσυμπόνιας και της αυτοφροντίδας στην υγειονομική περίθαλψη δεν είναι πλήρως κατανοητές. Η έννοια της αυτοσυμπόνιας αποτελείται από τρία βασικά χαρακτηριστικά: (α) Την «αυτοκαλοσύνη» (“self-kindness”), δηλαδή την κατανόηση απέναντι σε αρνητικές πλευρές του εαυτού, (β) τη θεώρηση της ελαττωματικότητας ή των αρνητικών

εμπειριών που βιώνει το άτομο ως μέρος της συνολικής ανθρώπινης εμπειρίας, και (γ) την ενσυνειδητότητα, δηλαδή τη διατήρηση επώδυνων σκέψεων και συναισθημάτων σε μια ενσυνείδητη ενημερότητα, παρά τις αντιξοότητες.⁶

Η αυτοσυμπόνια έχει θετικές επιπτώσεις στην ευεξία, στην ανακούφιση από την κατάθλιψη και στα ψυχολογικά προβλήματα. Συνδέεται με δυνάμεις, όπως η συναισθηματική νοημοσύνη, η ανθεκτικότητα, η αισιοδοξία και η δημιουργικότητα. Βελτιώνει τις διαπροσωπικές σχέσεις, ενισχύοντας την ενσυναίσθηση και τον αλτρουισμό. Μια ζωτικής σημασίας πτυχή είναι η «αυτομάθηση», η οποία προφυλάσσει από την κόπωση της συμπόνιας. Η αύξηση της αυτοσυμπόνιας μπορεί να μειώσει το άγχος, να ενισχύσει το προσωπικό κίνητρο και να διατηρήσει τη δέσμευση στην εργασία.⁶ Συνιστάται εκπαίδευση προσανατολισμένη στην ευημερία για τους εργαζόμενους στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης σχετικά με την ελαχιστοποίηση του άγχους και της εξουθένωσης, ενισχύοντας παράλληλα την αυτοσυμπόνια και την ενσυναίσθηση των ασθενών.^{7,8}

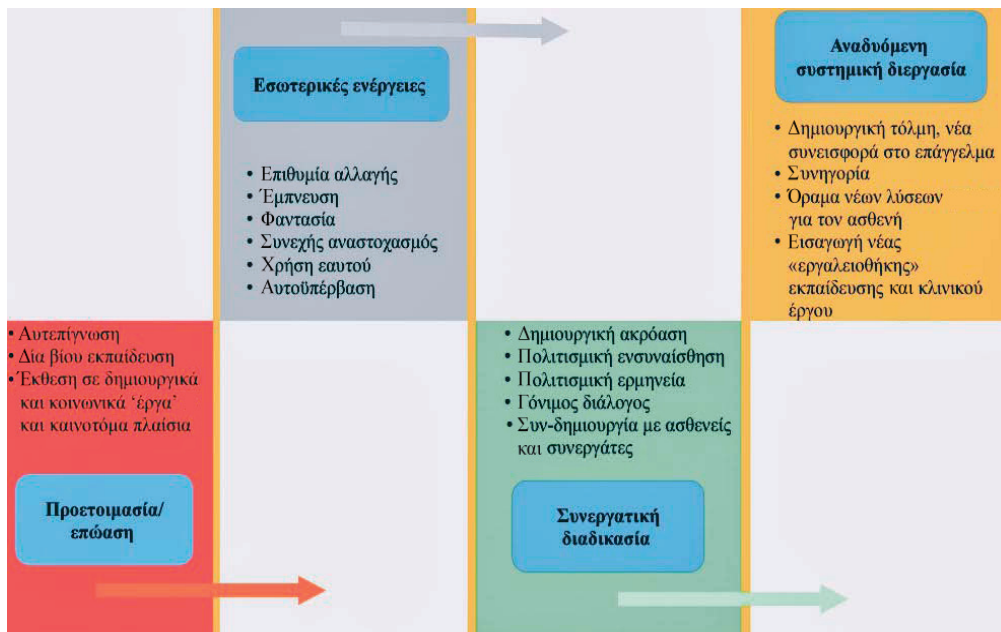
Η ερευνητική βιβλιογραφία δείχνει σταθερά ότι η αυτοσυμπόνια συνδέεται με λιγότερα ψυχολογικά συμπτώματα και με αυξημένους δείκτες ψυχολογικής ευημερίας. Οι άνθρωποι με αυτοσυμπόνια φαίνεται να έχουν ένα περισσότερο προσαρμοστικό ψυχολογικό προφίλ, το οποίο μπορεί να εξηγεί τέτοια ευρήματα. Για παράδειγμα, η αυτοσυμπόνια έχει συσχετιστεί με χαμηλότερα επίπεδα ιδεομηρυκασμού, αποφυγή των ανεπιθύμητων σκέψεων και συναισθημάτων, μειωμένα συμπτώματα κατάθλιψης

και βελτιωμένα μεταβολικά αποτελέσματα σε ασθενείς με διαβήτη.⁹ Επί πλέον, η αυτοσυμπόνια έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τη διαπροσωπική λειτουργία ενισχύοντας τον αλτρουισμό, την προοπτική και τη συγχώρηση των άλλων.⁷

3. ΤΟ «ΜΟΝΤΕΛΟ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ»

Η ψυχική υγεία περιλαμβάνει τη συνολική ευημερία, την αποτελεσματική αντιμετώπιση των προκλήσεων της ζωής, την παραγωγική εργασία και την ενεργό κοινωνική δέσμευση.¹⁰ Η ψυχική υγεία είναι ζωτικής σημασίας για τη συνολική υγεία. Ωστόσο, οι επαγγελματίες υγείας αντιμετωπίζουν αυξημένη ευαλωτότητα λόγω του εργασιακού άγχους, της κόπωσης συμπόνιας και της εξουθένωσης, γεγονός που χρήζει αυτοφροντίδας.^{11,12}

Η καλλιέργεια της ψυχικής ευεξίας συνδέεται με τη δημιουργική επίγνωση, ιδιαίτερα στα επαγγέλματα υγείας. Το μοντέλο δημιουργικής κλινικής πρακτικής υπογραμμίζει την ενσωμάτωση του εαυτού, τη δέσμευση σε δημιουργικά έργα και τη φροντίδα του εαυτού για τη δημιουργική κλινική πρακτική (εικ. 1).¹³ Το συγκεκριμένο μοντέλο ευθυγραμμίζεται με τη θεωρία της δημιουργικότητας του Wallach, σύμφωνα με την οποία η δημιουργική σκέψη αποτελείται από (α) το στάδιο της προετοιμασίας (preparation), κατά το οποίο διερευνάται ένα πρόβλημα με τον κάθε δυνατό τρόπο, (β) το στάδιο της επώασης (incubation), όπου δεν γίνονται συνειδητές σκέψεις αναφορικά με το πρόβλημα,



Εικόνα 1. Μοντέλο δημιουργικής κλινικής πρακτικής (διασκευή από Nicolas, 2019).

αλλά οι ιδέες και το υλικό αποθηκεύονται πίσω από το συνειδητό επίπεδο της ψυχής, (γ) το στάδιο της έμπνευσης (illumination), στο οποίο γνωστές πληροφορίες συνδυάζονται ελεύθερα, παρουσιάζουν νέους συσχετισμούς και αναδεικνύουν λύσεις που δεν προϋπήρχαν στον νου του ατόμου, και (δ) το στάδιο της επικύρωσης (verification), κατά το οποίο η ιδέα που προέκυψε αξιολογείται από το ίδιο το άτομο.^{13,14}

Το μοντέλο δημιουργικής κλινικής πρακτικής υπογραμμίζει ότι η αυτοφροντίδα και η ευημερία προετοιμάζουν τους επαγγελματίες υγείας για δημιουργική κλινική πρακτική και η εν λόγω πρακτική, με τη σειρά της, τους οδηγεί στην αυτοφροντίδα και στη δημιουργική ζωή. Αυτό προάγει την ψυχική υγεία και ενισχύει το ψυχολογικό κεφάλαιο, καταπολεμώντας τα συναισθήματα αποξένωσης. Το μοντέλο δίνει έμφαση στην καλλιέργεια δημιουργικών συνθηκών για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της συναισθηματικής ευελιξίας, στη χρήση της δημιουργικής διαδικασίας και στη συνεργασία με ασθενείς και συνεργάτες για την ανάπτυξη προσωπικών σχεδίων δράσης.¹⁴

4. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Σημαντική είναι και η έννοια του πολιτισμού, που περιλαμβάνει ασυνείδητα δεδομένα, κοινές αξίες, πεποιθήσεις και συμπεριφορές, οι οποίες επιδεικνύονται από άτομα και οργανισμούς. Ο πολιτισμός αναπτύσσεται ως απάντηση σε επιρροές και αποκτάται μέσω της κοινωνικοποίησης. Η κουλτούρα μιας υγειονομικής μονάδας χαρακτηρίζεται από βασικές παραδοχές (basic assumptions), όπως είναι η αποστολή της (mission), ο τρόπος επίλυσης προβλημάτων, οι διαπροσωπικές σχέσεις, ο χρόνος και ο χώρος κ.ά.¹³ Συνολικά, η πολιτισμική επίγνωση διαδραματίζει ζωτικό ρόλο στη διαμόρφωση αντιλήψεων και αλληλεπιδράσεων σε διάφορα πλαίσια.^{13,14}

5. ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

Η ανάπτυξη της δημιουργικότητας είναι ζωτικής σημασίας όχι μόνο για την κοινωνική και την οικονομική πρόοδο, αλλά και για την ολιστική προσωπική ανάπτυξη. Η δημιουργική σκέψη είναι ιδιαίτερα σημαντική για την αποτελεσματική λειτουργία τόσο στον προσωπικό όσο και στον επαγγελματικό τομέα. Παρά τις διαφορετικές απόψεις για τη δημιουργικότητα, οι περισσότεροι ερευνητές συμφωνούν ότι προκύπτει από διάφορους παράγοντες και συσχετίζεται θετικά με την αυτοσυμπόνια. Η αυτοσυμπόνια είναι πολύτιμη για τους επαγγελματίες υγείας, καθώς συμ-

βάλλει στην ψυχική τους ευεξία και επηρεάζει τη φροντίδα των ασθενών μέσω της συσχέτισής της με τη συμπόνια για τους άλλους. Η ενίσχυση της αυτοσυμπόνιας είναι απαραίτητη για την άμβλυση της κόπωσης από συμπόνια και την ενίσχυση της ενσυναισθητικής φροντίδας του ασθενούς.⁸

ABSTRACT

Integrating creativity and health: The "Model of Creative Clinical Practice"

A. KALMANTI

Second Department of Psychiatry, "Attikon" University Hospital, Medical School, National and Kapodistrian University of Athens, Athens, Greece

Archives of Hellenic Medicine 2025, 42(2):274–278

Creativity as a complex concept has been approached from various angles. Over one hundred different analyses of creativity can be found in the literature. The majority of the researchers in the specific research field define creativity as "the process of producing a work, of any kind, that is significant and original". Creativity is a human ability that enables people to survive and evolve. However, limited research has been conducted on creativity in the context of health care. Creativity, as the ability to produce work that is innovative and appropriate, seems to play a very important role in the therapeutic process. Health professionals show increased vulnerability, as they are exposed to work stress, "compassion fatigue", burnout, etc., and need self-care. The cultivation of their mental well-being is related to creative awareness and its importance in the practice of health professions. According to the creative clinical practice model, creative clinical practice is achieved through the combination of the use of self, a culture of engagement in creative projects, and self-care.

Key words: Clinical practice, Creativity, "Compassion fatigue", Well-being

References

- CARLSSON I, WENDT PE, RISBERG J. On the neurobiology of creativity. Differences in frontal activity between high and low creative subjects. *Neuropsychologia* 2000, 38:873–885
- POST F. Creativity and psychopathology: A study of 291 world-famous men. *Br J Psychiatry* 1994, 165:32–34
- GLADDING ST. The impact of creativity in counseling. *J Creat Ment Health* 2008, 3:97–104
- UPTON KV. An investigation into compassion fatigue and self-

- compassion in acute medical care hospital nurses: A mixed methods study. *J Compassionate Health Care* 2018, 5:25–27
5. ΒΙΟΥ Μ, ΜΟΣΧΑΚΗ Χ. Σειρά κειμένων εργασίας: Αντίληψη και αξιοποίηση της έννοιας «δημιουργικότητα» από συμβούλους διαφόρων προσεγγίσεων: Μια ποιοτική μελέτη. *Λόγω Ψυχής* 2015, 1
 6. NEFF K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity* 2003, 2:85–101
 7. WELP LR, BROWN CM. Self-compassion, empathy, and helping intentions. *J Posit Psychol* 2013, 9:54–65
 8. RAAB K. Mindfulness, self-compassion, and empathy among health care professionals: A review of the literature. *J Health Care Chaplain* 2014, 20:95–108
 9. FRIIS AM, JOHNSON MH, CUTFIELD RG, CONSEDINE NS. Kindness matters: A randomized controlled trial of a mindful self-compassion intervention improves depression, distress, and HbA_{1c} among patients with diabetes. *Diabetes Care* 2016, 39:1963–1971
 10. WORLD HEALTH ORGANIZATION. The World Health Report 2004: Changing history. WHO, Geneva, 2004. Available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42891/924156265X.pdf>
 11. KING M, HERNANDEZ-CASTILLO CR, POLDRACK RA, IVRY RB, DIED-RICHSEN J. Functional boundaries in the human cerebellum revealed by a multi-domain task battery. *Nat Neurosci* 2019, 22:1371–1378
 12. PARRY SM, KNIGHT LD, CONNOLLY B, BALDWIN C, PUTHUCHEARY Z, MORRIS P ET AL. Factors influencing physical activity and rehabilitation in survivors of critical illness: A systematic review of quantitative and qualitative studies. *Intensive Care Med* 2017, 43:531–542
 13. HEILMAN KM. Possible brain mechanisms of creativity. *Arch Clin Neuropsychol* 2016, 31:285–296
 14. WANG YW, DAVIDSON MM, YAKUSHKO OF, SAVOY HB, TAN JA, BLEIER JK. The Scale of Ethnocultural Empathy: Development, validation, and reliability. *J Couns Psychol* 2003, 50:221–234
- Corresponding author:*
- A. Kalmanti, 1 Rimini street, 124 62 Athens, Greece
e-mail: minakalm@gmail.com
-